



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа № 114»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2024 №1

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом директора  
№205 от 30.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная**  
**(общеразвивающая) программа**  
**«Волейбол»**  
**на 2024-2025 учебный год.**  
Физкультурно-оздоровительной направленности.  
  
*для учащихся 9-11 классов*  
*срок реализации программы: 1 год*

Составитель: Воронин Игорь Александрович  
Учитель физической культуры

Нижний Новгород  
2024 год

### Аннотация

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тег-регби»
2	Название объединения	«Волейбол»»
3	Название проводящей организации	МБОУ «Школа № 114», г. Н. Новгород, ул. Земляничная, 1А
4	Место реализации программы	МБОУ «Школа № 114»
5	Составитель программы	Воронин Игорь Александрович
6	Руководитель программы	Сергеева Ирина Валерьевна, директор МБОУ «Школа № 114»
7	Направленность	Физкультурно-спортивная
8	Уровень реализации программы	Базовый
9	Сроки реализации программы	1 год

10	Возраст	15-17 лет
11	Официальный язык	Русский
12	Цель программы	Оздоровление детей и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
13	Краткое содержание программы	За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре –тег-регби, о элементах техники и тактике игры. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре –регби.
14	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования.
15	Контроль (формы, периодичность)	Текущий контроль успеваемости учащихся. Формами текущего контроля являются устный опрос -опросы, собеседования, наблюдение, творческие работы, самостоятельные работы или практическое задание –сдача нормативов, соревнования. Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы.
16	Форма проведения занятий	Групповая
17	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тег-регби» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №114» от 31.08.2020 г.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Программа рассчитана на обучение детей 15-17 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

<b>Формы занятий (групповые, индивидуальные)</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>
Групповые занятия	1 год	2	40 мин.	36

**Промежуточная аттестация:** 1 раз в год, в последний месяц обучения.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(- а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в игре в волейбол
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста

- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## 2. Учебный план

№п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка игры в волейбол. Техника безопасности. Врачебный контроль Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Правила игры в волейбол	4	0	4	Тест
2	Общая и специальная физическая подготовка Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Промежуточная аттестация	2	14	16	Контрольное занятие ( сдача теста)
3	Техническая подготовка для игр в волейбол. Тактика игры в волейбол	5	47	52	Тест
	Итого	11	61	72	

## 3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

### 3.1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка» ».

#### Содержание учебного модуля

#### Физическая культура и спорт в России.

Развитие и значение физической культуры и спорта в России.

**Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

#### Правила игры.

Изучение правил игры в волейбол и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля..

#### Техника безопасности во время занятий

Спортивная форма. Правила поведения до занятий, во время занятий, по окончании занятия.

#### Специальная физическая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование

### Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Врачебный контроль	2
3	Правила игры волейбол Техника безопасности во время занятий	4
Итого		8

#### Тест на тему «Правила игры и техника безопасности в волейбол»

##### Вопрос 1

Первая игра в волейбол состоялась:

##### Варианты ответов

в 1895 году

в 1985 году

в 1795 году

##### Вопрос 2

Кто является создателем игры волейбол?

##### Варианты ответов

Уильям Морган

Елмери Бери

Джеймс Нейсмит

Рубен Акост

##### Вопрос 3

Что означает слово волейбол?

##### Варианты ответов

Летающий мяч

Скользкий мяч

Прыгающий мяч

Удар с лету

##### Вопрос 4

Что использовал для игры её основатель:

##### Варианты ответов

теннисную сетку

рыболовную сеть

футбольную камеру

баскетбольную камеру

##### Вопрос 5

Волейбольная площадка условно делится:

##### Варианты ответов

на 5 зон

на 3 зоны

на 6 зон

на 4 зоны

##### Вопрос 6

Во время игры нельзя задерживать мяч у себя более чем:

##### Варианты ответов

на 5 сек

на 2 сек

на 8 сек

### Вопрос 7

Какой подачи нет в волейболе?

Варианты ответов

закручивающая подача

верхняя прямая

подача в прыжке

нижняя подача

### Вопрос 8

Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?

Варианты ответов

сколько угодно

4

3

5

### Вопрос 9

Размеры игрового поля в волейбол?

Варианты ответов

10x20

16x20

21x34

9x18

### Вопрос 10

Сколько игроков одной команды может находиться на площадке во время игры?

Варианты ответов

7

5

6

12

### Вопрос 11

Игра в волейболе начинается

Варианты ответов

с подачи

с броска

с передачи

с переброса

### Вопрос 12

Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

Варианты ответов

произвольно

по часовой стрелке

против часовой стрелке

по указанию тренера

### Вопрос 13

Во время игры команда получает очко:

Варианты ответов

мяч попал в сетку

мяч вылетел в аут

при успешном приземлении мяча на площадку соперника

### Вопрос 14

Партия считается выигранной, если:

Варианты ответов

команда первая набирает 15 очков

команда первая набирает 30 очков

команда первая набирает 25 очков

### Вопрос 15

Волейбол - это ... спортивная игра с мячом двух команд. (Вставьте пропущенное слово.)

**Варианты ответов**

- соревновательная
- командная
- трудная
- индивидуальная

**3.2 Рабочая программа учебного модуля «Общая и специальная физическая подготовка».**

**Содержание учебного модуля**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег 200 и 500 м.

**Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Контрольное занятие (сдача нормативов) в рамках проведения промежуточной аттестации.

**Учебно-тематическое планирование учебного модуля**

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	3
2	Упражнения с набивным мячом (1 кг)	2
3	Акробатические упражнения.	3
4	Легкоатлетические упражнения.	4
5	Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести.	4
Итого		16

**Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительному образованию**

**Объединение «Волейбол»**

		Челночный бег 4x10 м	Тест на гибкость	Многоскок (8 прыжков)	Бег 60 м	Бег -800 м, д.-600 м.
9 класс	м	11.0 сек	+4	13.0 м	9.3 сек	4.00
	д	12.0 сек	+6	12. м	10.2 сек	4.30
10 класс		10.5	+5	13.5	9.1	3.55
		11.8	+7	12.5	10.1	4.25
11	м	10.4 сек	+5	14.0 м	9.0 сек	3.50

класс	д	11.7сек	+6	12.8м	10.0 сек	4.20
-------	---	---------	----	-------	----------	------

### 3.3. Рабочая программа учебного модуля «Тактико-техническая подготовка для игры в волейбол».

#### Содержание учебного модуля .

Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование

#### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Стойка волейболиста ;перемещение в стойке волейболиста.	6
2	Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.	12
3	Передача мяча сверху; приём снизу; перевод мяча через сетку в прыжке.	15
4	Прямой атакующий удар; одиночное блокирование	15
5	Тактика игры в волейбол	15
	Итого	63

#### Тест «Тактико-технические подготовка в волейболе».

##### 1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

##### 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

##### 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

##### 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

##### 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

##### 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

##### 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

##### 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Размер волейбольной площадки и названия линий.**

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Какова высота сетки для мужчин?**

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С) 2 м 46 см

**16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:**

- А) ударить по мячу прямыми руками
- В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча
- С) подойти под мяч и сыграть за счет ног

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

**25. Либеро – это...**

- а) судья в) игрок
- б) секретарь г) тренер

**26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

**29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- а) 2м 44см в) 2м 25см
- б) 2м 43см г) 2м 24см

#### 4. Учебно-тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	Часы	План. дата	Факт. дата
1	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста . Перемещение в стойки волейболиста.	1		
2	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
3	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1		
5	Верхняя прямая подача.Передача в парах в движении. Передача в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2.	1		
6	Верхняя прямая подача. Передача в парах в движении. Передача в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2.	1		
7	Верхняя прямая подача. Передача в парах в движении. Передача в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2.	1		
8	Правила игры в волейбол. Судейства. Учебная игра.	1		
9	Верхняя прямая подача. Передача из зоны 1,6,5 в зону 3. Учебно-тренировочная игра.	1		
10	Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра.	1		
11	Верхняя прямая подача. Передача из зоны 1,6,5 в зону 3. Учебно-тренировочная игра	1		
12	Верхняя прямая подача. Передача из зоны 1,6,5 в зону 3. Учебно-тренировочная игра	1		
13	Врачебный контроль . Учебная игра.	1		
14	Упражнения с набивным мячом (1 кг). Учебная игра.	1		
15	Передача мяча сверху и с низу в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра.	1		
16	Передача мяча сверху и с низу в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра.	1		
17	Легкоатлетические упражнения. Учебная игра.	1		
18	Передача мяча сверху и с низу в различных сочетаниях. Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра.	1		
19	Прямой нападающий удар. Блокирование. Верхняя подача. Учебная игра.	1		
20	Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести. Учебная игра.	1		
21	Прямой нападающий удар. Блокирование. Верхняя подача. Учебная игра.	1		
22	Прямой нападающий удар. Блокирование. Верхняя подача. Учебная игра.	1		
23	Развитие и значение физической культуры и спорта в России. Учебная игра.	1		
24	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
25	Командные тактические действия. через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра.	1		
26	Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести. Учебная игра.	1		
27	Наблюдение за партнёром и соперником и действовать по ситуации. Учебная игра	1		
28	Командные тактические действия. в нападении через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра.	1		

29	Командные тактические действия. в нападении через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра.	1		
30	Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Учебная игра.	1		
31	.Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.Передача из зоны 1,6,5 в 3 с приёма подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2,4. Учебно-тренировочная игра.	1		
32	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.Передача из зоны 1,6,5 в 3 с приёма подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2,4. Учебно-тренировочная игра.	1		
33	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.Передача из зоны 1,6,5 в 3 с приёма подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2,4. Учебно-тренировочная игра.	1		
34	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
35	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.Передача из зоны 1,6,5 в 3 с приёма подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2,4. Учебно-тренировочная игра.	1		
36	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
37	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
38	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
39	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
40	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
41	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
42	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
43	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
44	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
45	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
46	Нападающий удар с поворотом туловищ. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
47	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		
48	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону2 и4. Учебно-тренировочная игра.	1		

49	Прямой нападающий удар . Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 и передача в зону 2 и 4. Учебно-тренировочная игра.	1		
50	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
51	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
52	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование . Учебно-тренировочная игра.	1		
53	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
54	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
55	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
56	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
57	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
58	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
59	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
60	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
61	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
62	Система игры в защите углом вперед. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
63	Учебно-тренировочная игра с заданием	1		
64	Учебно-тренировочная игра с заданием	1		
65	Учебно-тренировочная игра с заданием	1		
66	Учебно-тренировочная игра с заданием.	1		
67	Командно- тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
68	Командно- тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
69	Командно- тактические действия в защите. Учебная игра.	1		
70	Специальные упражнения для развития быстроты и прыгучести. Учебная игра.	1		
71	Промежуточная аттестация.	1		
72	Итоговое занятие. Соревнование по волейболу среди занимающихся в секции.	1		

#### . Литература

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- 5 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
12. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.